

冬至将至,膏方调理正当时 金陵膏方周正式启动!

“今年冬至进补,明年三春打虎。”这一民间谚语流传已久,越来越多注重养生的市民选择服用膏方来调养身体。虽然四季都可用膏方调养,但冬至前后是最关键的时间,体现“冬藏”之意,由冬至“一九”开始,至“九九”而止,比春夏时收效大,冬天进补得当,可受益一年。正值冬至来临之际,南京市中医院养生康复中心特别策划了金陵膏方周(12月18日—12月22日)活动,为特定人群特定病种制膏方,调治疾病。

通讯员 李珊 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

免费检测 创新中医诊疗模式

中医看病,讲求辨证施治。南京市中医院一直以来根据不同人的体质,以经典方剂为基础,适当增减几味药,坚持一人一方。所以膏方虽好,但却不能随意服用,必须要经过医生的把脉、诊疗后,服用适合自己的膏方才能够药到病除,切忌“千人一方”。

养生康复科的王挺主任介绍,在12月18日—12月22日金陵膏方

周活动期间,院膏方专家团队将免费为市民们进行诊疗,市民可以通过电话预约,进行网上咨询,也可来到现场排队就诊。同时在传统中医“望闻问切”的治疗方式上,创新中医治疗模式,加入现代医学治疗手段。

在金陵膏方周期间,市民可以借助仪器免费评定躯体精神压力和评估躯体状况。王主任说,仪

器检测可以得到更为科学的数据,避免了患者在表述病情时的主观性而造成的误差,也可为医生在诊疗时提供更为科学的参考。

同时为了更好地服务患者,对于一些外地患者不方便来复诊的,南京市中医院膏方团队特别开辟了微信渠道,患者可通过扫码咨询,获得一站式健康管理服务。

一服有质量的膏滋 需要20小时左右的精心人工熬制

在金陵膏方周活动期间,南京市中医院根据不同人群特点,推出了针对特定人群特定病种的多系列膏方,有的放矢,满足不同人群的需求。针对女性患者的常见诉求,特别推出了调理痛经、体寒、更年期、淡斑、备孕的系列膏方。对于中青年男性的“三高”,推出了稳定血压、血糖、血脂的膏方。与此同时,针对一些应酬较多的男性群体还推出了解酒保肝的膏方,以备不时之需。此外,针对老年患者中常见的腰腿痛、失眠也推出了系列有疗效膏方。

传统的膏方熬制过程中,要经过中药识别、中药浸泡、两次煎熬、去渣、文火浓缩、辅料收膏等多道工序,其中精选的地道药材浸泡就需要30至40分钟,特制铜锅武火煎煮

两次,去渣沉淀4小时后,才能药液浓缩,再次沉淀还需12小时以上,最后以辅料、文火收膏1至2小时,一服有质量的膏滋需要二十小时左右的精心人工熬制。这样古法熬制出来的膏方疗效显著。

冬季养生首选膏方,膏方是冬季滋补调养、强身健体、预防保健的好帮手。中医认为,天地四时之气,春夏主疏泄,秋冬主收摄,冬季是“精气藏于肾”的时节,肾精充沛,能使体质增强。中医膏方是以滋补功能为主的传统中药剂型,具有滋养肾气、扶助正气、提高免疫功能、养生保健治未病等多种功能。因此在冬季服用适合个人体质的膏方,将精气、营养收纳、储存在体内,抵御来年的疾病。

身心并治 疾病治疗和体质调整相结合

膏方,又叫膏剂,以其剂型为名,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏方一般由20味左右的中药组成,具有很好的滋补作用。在众多患者的印象之中,膏方是一种具有“滋补”作用的补品,很多医生在开具膏方时,也会经常强调“补”的作用,实际上,膏方的滋补作用与食物的营养补充作用是截然不同的,后者是

提供各种营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等物质,而膏方的“滋补”是作用于人体气血阴阳不足的治疗,对临床虚证患者有效,与中药水煎剂相比,膏方组成药物众多,加工过程更标准化,口感明显改善,在相同疗程对比时,膏方无疑具有更好的疗效,特别在慢性病的治疗和调理中,膏方的疗效优势、服药便利性和较好

的口感更具有不可替代的作用。在金陵医派新膏方理念中,日益成为慢性病治疗调理的首选。

养生康复科皮璐主任说,现代人生活节奏比较快,工作压力比较大,近几年,患有焦虑症、抑郁症的病人数量显著增加。为此,膏方专家团队经过潜心研究特别推出了抗抑郁焦虑的膏方,行气开郁,身心共治。

专家:明年金融监管力度可能还会加大

基因技术、人工智能等行业有望产生新的风口

2017年世界经济温和复苏,中国经济稳中求进,即将到来的2018年又会有什么新趋势?今年的楼市调控初见成效,明年市场会出现什么新变化?指数震荡不前,白马高歌猛进之后,明年股市风格会不会转换?12月18日,2018网易经济学家年会在北京举行,众多经济学家、企业家等就经济热点话题展开讨论,不少专家都对明年的经济发展表示乐观。

现代快报/ZAKER南京记者 王静

宏观经济

明年金融监管力度可能还会加大



任泽平 网易供图

有着网红经济学家之称,刚跳槽到恒大集团,担任首席经济学家、研究院院长的任泽平对中国经济未来形势十分看好。他表示,随着新一轮产能周期的启动,以及房地产调控对经济的影响接近尾声,在2019年,中国经济可能会突破“L”型的一横,向上发展。

清华大学中国与世界经济研究中心主任李稻葵则认为,2018年经济领域的主要风险在金融方面,所以明年整体监管力度可能还会加大。

在整体经济形势向好的基础上,清华控股有限公司董事长徐井宏认为,基因技术、人工智能、海洋技术、航空技术等行业,可能会产生新的风口。

楼市

2018年房地产销售会大幅回落?

楼市走向也是本次论坛关注的焦点。方正证券房地产行业首席分析师夏磊在年会上表示,今年的调控政策达到了预期的效果,是非常有成效的。

对明年的房地产,流行的观点认为,今年房价调整,明年房地产消费投资会大幅回落。任泽平却认为,明年房地产销售是大幅低预期的,但是明年的房地产投资不差。

为什么?任泽平表示,“商品房的销售面积、待售面积都处于2000年以来的新低,这就意味着这一轮的房地产的去库存是非常充分的,这就意味着未来有补库的需求,同时也意味着政府有加大供地的必要。在补库周期当中叠加了房地产调控,明年的房地产调控会低于大家的预期,但是明年的房地产投资不差。”

股市

今年买蓝筹白马,明年可能会不一样

回望2017年,市场整体变化不大,到下半年之后大家开始讲白马蓝筹,目前来看还不错,但在这个过程中,中证1000在不断下跌。新时代证券副总裁、首席经济学家潘向东表示,“这说明市场里增量资金很少,更多的是存量资金在博弈,出掉一些其他的股票来追逐另外的股票,整个股指变化就不大。”

潘向东认为,2018年中国经济预计相对平稳,更多的可

能是流动性的影响。在国债收益率方面,预计2018年跟2017年会不一样,2017年是不断往上走,但2018年更多可能是振荡的过程。

“而看看2011年以来最大市值组合和最小市值组合的累计涨幅,它们的涨幅差已经达到了历史峰值,所以明年的风格很有可能会转着走。2017年你们买的蓝筹白马,到2018年可能会不一样。”潘向东强调。

相关新闻

调查显示: 投资者对A股估值 认可度连续回升

中国证券投资者保护基金公司最新数据显示,中国投资者对A股整体估值水平的认可度连续小幅回升,11月相关指数达到50.5,环比上升1.8%。

与此同时,投资者的谨慎情绪进一步增强,大盘乐观和买入指数分别为49.0和44.4,环比下降3.0%和1.6%。

调查结果表明,11月份中国证券市场投资者信心整体指数为52.2,环比下降3.0%,但降幅较10月明显收窄。

中国证券市场投资者信心指数介于0至100之间,50为中性值。指数大于50时,表示投资者中持乐观、积极看法的比例大于持悲观、消极看法的比例,投资者信心整体偏向乐观。指数值越高,表示投资者信心越强。

据新华社